

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Резакова Анна Андреевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Обоснование средств и методов развития гибкости у обучающихся 9-10 лет
по средством футбола

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая
культура с основами безопасности жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой: к.п.н., доцент Ситничук С.С.

02.06.24

Научный руководитель: д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

08.06.24г.

Обучающийся: Резакова А.А.

08.06.2024г.

(дата, подпись)

Оценка удовлетворительно

(прописью)

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ.....	5
1.1 Общая характеристика развития гибкости	5
у обучающихся 9-10 лет	5
1.2 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 9-10 лет	8
1.3 Психологические особенности развития обучающихся 9-10 лет	9
1.4 Характеристика физического развития обучающихся 9-10 лет.....	10
ВЫВОД.....	12
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	13
2.1. Методы исследования.....	13
2.1.1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы ...	13
2.1.2. Контрольные испытания	13
2.1.3. Педагогический эксперимент	15
Глава 3. ПОДБОРКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ, ПРОВЕРКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ	19
3.1. Подборка комплекса упражнений	19
3.2. Контрольно-измерительные тесты.....	21
ВЫВОД.....	27
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	28
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	30

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность - В профессиональной физической подготовке и спорте на занятиях физической культуры, дополнительного образования (секциях различных видов спорта) гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах и мышцах может ограничивать проявление физических качеств (силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости), и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Гибкость является одним из важнейших физических качеств обучающихся. В игре в футбол обучающиеся должны выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты, ловлю мяча, отбивание мяча. Они будут наиболее эффективны тогда, когда уровень развития гибкости у обучающихся достигнет наивысших показателей. Поэтому гибкость — это неотъемлемое качество для тех, кто занимается футболом. Таким образом, развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет остается одной из актуальных тем.

Гипотеза: Мы предполагаем, что подобранный нами комплекс упражнений, поможет развить гибкость у обучающихся 9-10 лет

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по данному направлению
2. Подборка комплекса упражнений направленный на развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет
3. Выявление эффективности выбранного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс
у обучающихся 9-10 лет

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный
на развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет

Методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Контрольные испытания
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ

1.1 Общая характеристика развития гибкости у обучающихся 9-10 лет

«Гибкость» — это способность выполнять двигательные действия с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах. Развитая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела».

По форме проявления различают активную и пассивную гибкость. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействиями внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движении, а статическая - в позах.

Выделяют так же общую гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитуды движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость - амплитуда движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия. Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов – анатомический.

Гибкость обусловлена центрально - нервной регуляцией тонуса мышц, так же напряжение мышц – антагонистов. Это значит, что проявление гибкости зависит от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

1. Время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером)
2. Температура воздуха (при 20-30°C гибкость выше, чем при 5-10°C)
3. Сделана ли разминка (после разминки продолжительность 20 минут, гибкость выше, чем до разминки)
4. Разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения в теплой ванне при температуре воды +40°C или после 10 минут пребывания в сауне)

Фактором, влияющий на подвижность суставов, является так же общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная гибкость увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжениям).

В качестве средств воспитания гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют упражнениями на растягивание мышц.

Основными ограничениями размаха движения являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобны резиновому жгуту) задача упражнений на растягивания.¹

Среди упражнений на растягивание различаю активные, пассивные и статические.

¹ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» стр. 121-124

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственно силы (притягивания туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требует сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (5-9 сек.). После этого следует расслабления, а затем повторения упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании мышц: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняется сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся, количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола полоской предмет и т.д.).

1.2 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 9-10 лет

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-12 лет, а для активной 7-8 лет. У девочек и девушек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков и юношей.

Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание мышц, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые и т.п.) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Упражнения на растягивание выполняются как с отягощениями, так и без них. Использование отягощений позволяет акцентировано развивать мышцы, обеспечивающее движение в суставах, улучшать взаимодействие мышц-синергистов.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности обучающихся, количество упражнений в серии дифференцируется. При этом необходимо соблюдать ряд методических требований: перед выполнением на растягивания следует хорошо «разогреть» организм, чтобы избежать травм; преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимым действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти; амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы; между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Активная и пассивная гибкость развивается параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости в среднем на 19-20%, а пассивной на 10-11%.

В тоже время использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости в среднем на 13%, а пассивной на 20%.

Наиболее эффективным является комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной гибкости составляют до 40% времени, отводимого на уроке (серии уроков), а 20% - статические упражнения. Уровень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости.²

1.3 Психологические особенности развития обучающихся 9-10 лет

Психологическая перестройка, связанная с поступлением в спортивную школу или дополнительных занятий на уроках по физической культуре, например футбольная секция. Поступление в спортивную школу (секцию) вносит важнейшие изменения в жизнь ребенка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение, положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью ребенка отныне становятся тренировки.

Тренировки – это серьезный труд, требующий известной организованности, дисциплины, волевых усилий со стороны ребенка. Все чаще и больше приходится делать то, что надо, а не то, что хочется. Обучающиеся включаются в новый для них коллектив, в котором они будут жить, учиться развиваться. А коллектив предполагает умение считаться с её интересами, умение подчинять личные желания общим устремлениям, взаимную требовательность, взаимопомощь, коллективную ответственность, высокий уровень организованности и дисциплины.

² М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина «Анатомия и физиология детей и подростков»: Учеб. пособие для студ. Пед. вузов. – М.: Академия, 2000. стр. 91-112

1.4 Характеристика физического развития обучающихся 9-10 лет

Младшим возрастом считается возраст детей примерно от 7 до 11 лет, что соответствует годам обучения в начальных классах общеобразовательной школы. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг тоже получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности. В крови заметно увеличивается количество белых кровяных телец, повышающих сопротивляемость организма заболеваниям: возраст от 8 до 11 лет, отличается самым низким процентом заболеваемости за все время от рождения до наступления взрослости.

Костная система младшего возраста находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костную систему много хрящевой ткани. Все это необходимо принимать во внимание и постоянно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся. Процесс окостенения кисти пальцев в младшем возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-синтетическая функция коры; заметно развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система в младшем возрасте еще сохраняет свое относительное преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и дети в младшем возрасте в высокой степени

возбудимы и импульсивны. Они испытывают большую потребность в движениях, которую необходимо по возможности удовлетворять.³

³ М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина «Анатомия и физиология детей и подростков» : Учеб. пособие для студ. Пед. вузов. – М.: Академия, 2000. стр. 146-162

ВЫВОД

Гибкость - врожденное качество, которое у каждого человека различается. Одни дети способны сесть на шпагат без особых усилий и болевых ощущений, другим приходится много работать над растяжкой для того, чтобы добиться хоть малейших изменений.

Проявление гибкости зависит от анатомического строения суставов, эластичности мышц и связок, тонуса мышц, возраста, общего функционального состояния организма, внешних условий. А уровень гибкости определяется способностью человека выполнять движения с определенной амплитудой. Хорошая эластичность мышц и связок снижает риск получения травм при занятиях футболом. Она позволяет легче осваивать различные упражнения. Большое значение для развития гибкости имеет возраст. Самый благоприятный период для развития гибкости начинается с 7 лет, когда увеличивается подвижность крупных звеньев тела.

Гибкость является важнейшим качеством для развития детей. Упражнения на гибкость необходимо выполнять в начале занятий в качестве хорошей разминки, а также в конце для расслабления мышц после силовой нагрузки.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В работе использовались следующие методы тестирования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Контрольные испытания
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

2.1.1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы

Осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществлялось на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастной физиологии. Анализ литературных источников по данной теме проходило с марта по апрель 2024 года.

Нами было изучено 10 литературных источников. Кроме того, проработанная литература стала основой для написания первой главы выпускной квалификационной работы.

2.1.2. Контрольные испытания

Успешное решение задач учебно-тренировочного занятия во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за, подготовленностью занимающихся. В связи с этим в последние, годы особенно широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Применённые нами испытания позволили, определить состояние тренированности у занимающихся и уровень развития физических

качеств. Итоги контрольных испытаний позволили нам сделать выводы об эффективности учебно-тренировочного процесса по футболу.

В эксперименте были использованы следующие контрольно-измерительные тесты, взятые из учебника В.И. Ляха Тесты в физическом воспитании школьников:

1. Тест на подвижность позвоночного столба - Наклон вперед из положения стоя: определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке наклоняется вперед до предела, ноги прямые. Измеряется расстояние от нулевой отметки до третьего пальца руки. Оборудование: скамья, рулетка.

2. Тест на подвижность в тазобедренном суставе - Разведение ног в стороны: Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны. Измеряется расстояние от пола до таза (копчика). Оборудование: рулетка.

3. Тест для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса. – Поднимание рук вверх в положении лежа на животе: Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он (она) держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой.

Преподаватель при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи. Интерпретация этого результата осуществляется так же, как и в предыдущем тесте.

Оборудование: рулетка, палка длиной 1,5 м, скамья.

Измерения были проведены в феврале 2019 года, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

2.1.3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания учебно-тренировочного процесса.

В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике. В основу экспериментальной работы легла методика учебно-тренировочного процесса для участников экспериментальной группы, рассчитанная на подготовительный (общий, специально - подготовительные этапы) макроцикла. Состав обеих групп подобран таким образом, чтобы в каждой было одинаковое количество человек по максимально идентичным характеристикам. Учебно-тренировочный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание развитию гибкости. Общий объем тренировочных нагрузок в группах был одинаков.

Педагогический эксперимент проводился с обучающимися 9-10 лет на базе Красноярского футбольного клуба «Тотем»

В экспериментальной группе использовался подобранный комплекс упражнений на развитие гибкости для обучающихся 9-10 лет.

2.1.4. Методы математической статистики

Полученный экспериментальный материал был, подвергнут обработке. Данные обрабатывались общепринятыми методами математической статистики. Рассчитывалось среднее арифметическое начальных и конечных результатов.

В статической обработке определялись следующие показатели: среднее арифметическое, темпы прироста в % по следующим формулам:

Среднее арифметическое (M)

$$M = \frac{X_1 + X_2 + x_3 + xn}{n},$$

где x - результат участника эксперимента;

n – Общее число вариантов.

$$\text{Абсолютная величина} = X_2 - X_1$$

где X_1 – средний результат группы до эксперимента;

X_2 – средний результат группы после эксперимента.

Прирост показателей в процентах

$$\% = \frac{\text{абсолютная величина}}{X_1} \times 100$$

где X_1 – средний результат до эксперимента.

Сравнительный анализ использовали для сравнения полученных данных уровня подготовленности, между экспериментальными и контрольными группами.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был запланирован и проведен в рамках учебно-тренировочного процесса в течении двух месяцев в 2024 учебном году.

В эксперименте в качестве испытуемых принимали участие

20 обучающихся 9-10 лет, которые были разделены на 2 группы:

экспериментальную и контрольную, экспериментальная работала

по подобранному комплексу упражнений направленного

на развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет,

а контрольная занималась по общей программе. Эксперимент проводился

на базе Красноярского футбольного клуба «Тотем». Физическое состояние и

работоспособность обучающихся, изучались методом специальных

контрольных упражнений, наблюдения, пульсометрии. Испытание уровня физической подготовленности проводилось с целью оценки степени развития гибкости, а также для анализа эффективности воздействия средств и методов учебно-тренировочного процесса в целях роста результатов обучающихся.

Контингент: Девушки-Юноши

Контрольная группа-10 человек

Экспериментальная группа-10 человек

Для оценки эффективности подобранного комплекса упражнений направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет, были проведены измерения гибкости, по результатам тестирования было разделено на 2 группы, контрольную и экспериментальную, до использования комплекса и по истечению 2-х месячной учебно-тренировочной работы по подобранному комплексу упражнений.

Все исследование было разделено на пять этапов:

I ЭТАП: Изучение литературных источников по данной теме проходило с сентября по октябрь 202 года. На первом этапе были определены цель, задачи, методы, выявлены объект и предмет исследования. Нами было изучено 10 литературных источников.

II.ЭТАП: Подборка комплекса упражнений направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет. Подбор контрольно –измерительных тестов.

III.ЭТАП: Предварительное тестирование было проведено в марте 2024 года на базе Красноярского футбольного клуба «Тотем».

В тестирование принимали участие обучающиеся девушки и юноши в возрасте 9-10 лет.

IV.ЭТАП: Внедрение подобранного комплекса упражнений и проведение повторного тестирования.

Мы поделили группу обучающихся 9-10 лет на две равные по количеству и подготовке группы. С марта по апрель на протяжении четырех месяцев экспериментальная группа тренировалась с использованием

подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет. Комплекс упражнений применялся в конце основной части учебно-тренировочного занятия 3 раза в неделю (пн, ср, пт).

V.ЭТАП: В начале апреля было проведено повторное тестирование.

VI.ЭТАП: Математический подсчет данных, их обработка.

На данном этапе, в апреле 2024 года, полученные результаты исследования, были обработаны и проанализированы, так же были сделаны выводы, была оформлена выпускная квалификационная работа.

Глава 3. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ, ПРОВЕРКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ

3.1. Подборка комплекса упражнений

В феврале 2024 года нами был подобран комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет.

В учебно-тренировочном процессе решаются следующие задачи по физической подготовке: развитие физических качеств до необходимого уровня, расширение запаса двигательных навыков, повышение функциональных возможностей систем организма обучающихся.

В практике при решении задач по развитию гибкости, тренеры-преподаватели часто основное внимание обращают на подбор соответствующих упражнений и не придают большого значения величине нагрузки и условиям чередования упражнений с отдыхом в занятии и чередования самих занятий с днями отдыха. Из-за этого влияние учебно-тренировочных занятий не всегда соответствует поставленной задаче, даже при правильном подборе упражнений.

Разработанный комплекс проводился 3 раза в неделю, а именно это:

1. Наклон вперед из положения стоя ноги с крестно
2. «Барьерный шаг»
3. «Лук Ивана царевича»
4. «Качалка»
5. Махи ногами (имитация удара по мячу передней части стопы)
6. «Разножка»

7. «Лягушка»
8. «Бабочка»

3.2. Контрольно-измерительные тесты

Тесты были взяты из учебника В.И. Ляха «Тесты в физическом воспитании школьников». Контрольно-измерительные тесты выбирались согласно данной теме, развития гибкости у обучающихся 9-10 лет. Всего мы подобрали 3 теста; это наклон вперед из положения стоя, разведение ног в стороны, поднятие рук вверх в положении лежа на животе. Тесты измеряются в сантиметрах.

Тест №1 Наклон вперед из положения стоя: определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке наклоняется вперед до предела, ноги прямые. Измеряется расстояние от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Тест №2 Разведение ног в стороны: Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны. Измеряется расстояние от пола до таза (копчика).

Тест №3 3. Поднятие рук вверх в положении лежа на животе: Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он (она) держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой.

Преподаватель при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи.

Таблица 1.

Анализ показателей физической подготовленности до эксперимента
в контрольной группе

Тест	1	2	3
Имя	Наклон вперед (см)	Разведение ног в стороны (см)	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)
Мария	5	36	37
Ирина	4	30	35
Софья	6	29	40
Екатерина1	5	35	36
Евгения	4	32	38
Ксения	6	35	39
Вероника	7	34	41
Дарья	6	28	34
Анна1	4	32	42
Елизавета	5	33	33
Средний показатель	5,2	32,4	37,5

Таблица 2.

Анализ показателей физической подготовленности до эксперимента
в экспериментальной группе

Тест	1	2	3
Имя	Наклон вперед (см)	Разведение ног в стороны (см)	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)
Екатерина ²	4	32	38
Варвара	5	31	42
Надежда	5	30	39
Маша	4	35	31
Анна ²	4	29	34
Светлана	7	33	40
Алина	4	36	37
Рита	6	29	35
Полина	5	32	37
Анастасия	7	34	40
Средний показатель	5,1	32,1	37,3

После двухмесячной подготовки обучающихся замеры были проведены повторно. Итак, мы получили следующие результаты в таблицах 3 и 4.

Таблица 3.

Анализ показателей физической подготовленности после эксперимента
в контрольной группе

Тест	1	2	3
Имя	Наклон вперед (см)	Разведение ног в стороны (см)	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)
Мария	5	30	37
Ирина	4	28	34
Софья	6	29	42
Екатерин1	5	33	36
Евгения	6	29	38
Ксения	6	31	39
Вероника	7	34	42
Дарья	6	26	37
Анна1	5	30	41
Елизавета	5	31	35
Средний показатель	5,5	30,1	38,1

Таблица 4.

Анализ показателей физической подготовленности после эксперимента
в экспериментальной группе

Тест	1	2	3
Имя	Наклон вперед (см)	Разведение ног в стороны (см)	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)
Екатерина2	6	27	40
Варвара	6	28	43
Надежда	6	25	41
Маша	5	32	33
Анна2	6	26	36
Светлана	8	25	42
Алина	5	31	41
Рита	7	24	39
Полина	6	29	40
Анастасия	8	26	45
Средний показатель	6,3	27,3	40,0

Таблица 5.

Анализ показателей предварительного и повторного тестирования
контрольной и экспериментальной групп

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост			
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	Абсолютная величина		Относительная величина (%)	
					КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Наклон вперед (см)	5,2	5,1	5,5	6,3	0,3	1,2	5,8	23,6
Разведение ног в стороны (см)	32,4	32,1	30,1	27,3	2,3	4,8	7,1	14,9
Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)	37,5	37,3	38,1	40,0	0,6	2,7	1,6	7,2

КГ – контрольная группа

ЭГ – экспериментальная группа

Из выше приведенных результатов контрольной и экспериментальной групп видно, что улучшения произошло по трем показателям из трех.

ВЫВОД

1. В ходе анализа научно-методической литературы по данному направлению работы установлено, что вопросы развития гибкости у обучающихся 9-10 лет требуют своего дальнейшего обоснования.
2. В исследовании был подобран комплекс упражнений направленный на развитие гибкости у обучающихся 9-10 лет.
3. Эффективность подобранных упражнений подтвердилась положительной динамикой результатов экспериментальной группы: Наклон вперед из положения стоя прирост составил 23,6%; Разведение ног в стороны прирост составил 14,9%; Поднимание рук вверх в положении лежа на животе прирост составил 7,2% .

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

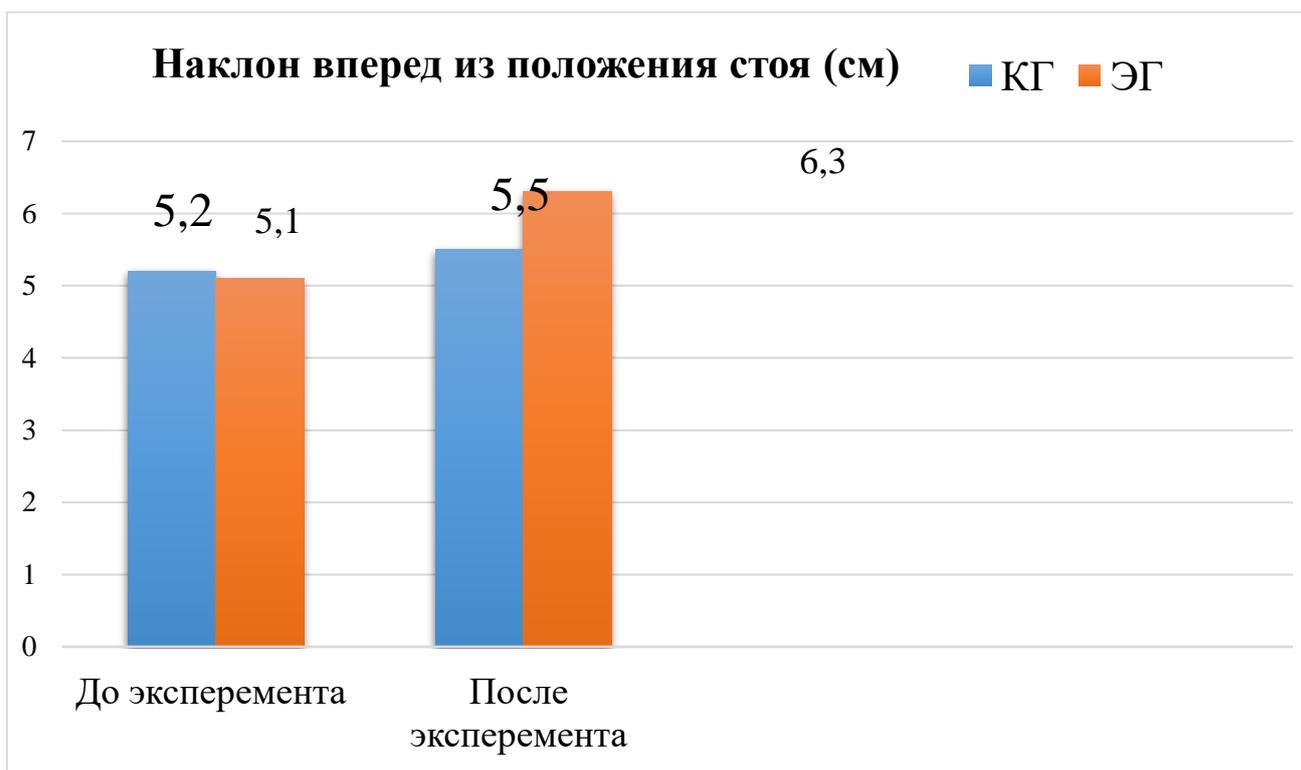
1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. - 2-е изд.,
2. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст] / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М., 2018. – 150 с
3. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества [Текст]/ В. П. Артемьев: учебное пособие - Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2019. - 284 с.
4. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 207.
5. Баёва Н. А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста.
6. [В. П. Губа](#), [Александр Стула](#), [Анатолий Скрипко](#). Тестирование и контроль подготовленности футболистов. Учебное пособие для тренеров, 2020. – 220 с.
7. В.Г. Современная подготовка юных спортсменов// Методическое пособие. — М.: Москомспорт, 2009. — 112 с. возраста: Учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003. - 56 с.
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов [Текст]: Учебное пособие / В.В.Варюшин / -М.: Изд-во «Физическая культура»–2019.
9. Возрастная психология: хрестоматия для студентов педагогических направлений подготовки / Г. С. Костюк, Д. Б. Эльконин, А. В. Запорожец [и др.] ; составители Н. А. Пронина [и др.]. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2019. — 231 с. — ISBN 978-5-6043744-8-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94299.html> (дата обращения: 13.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

10. Годик, М. А., Шанина, Т. А., Шитикова, Г. Ф. О методике тестирования физического состояния детей М. А. Годик, Т. А. Шанина, Г. Ф. Шитикова.
11. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта.
12. Козловский, В. И. Подготовка футболистов [Текст] / В. И. Козловский. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 173 с
13. Косицкий Г.И. Физиология человека. - М.: Медицина
14. М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: физиология развития ребенка.
15. Методические рекомендации/ Красноярский колледж олимпийского резерва. Сост.: М.А. Артемова, У.В. Герасина, Д.О. Заливан, В.В. Карелина – Красноярск, 2022. – 27 с.
16. Мотылянская, Р.Е. Роль медико-биологических исследований при управлении тренировочным процессом юных спортсменов [Текст]/ Р. Е.
17. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты учебно-методическое пособие [Текст]/ Л.А.Семенов. Москва: Советский спорт, 2018. - 142 с.
18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержден приказом Минспорта России от 25 октября 2019 г. N 880
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.
20. Цирик, Б. Я. Футбол [Текст] / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 294 с.
21. М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина «Анатомия и физиология детей и подростков»: Учеб. пособие для студ. Пед. вузов. – М.: Академия, 2000.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты первичного и повторного тестирования контрольной
и экспериментальной групп



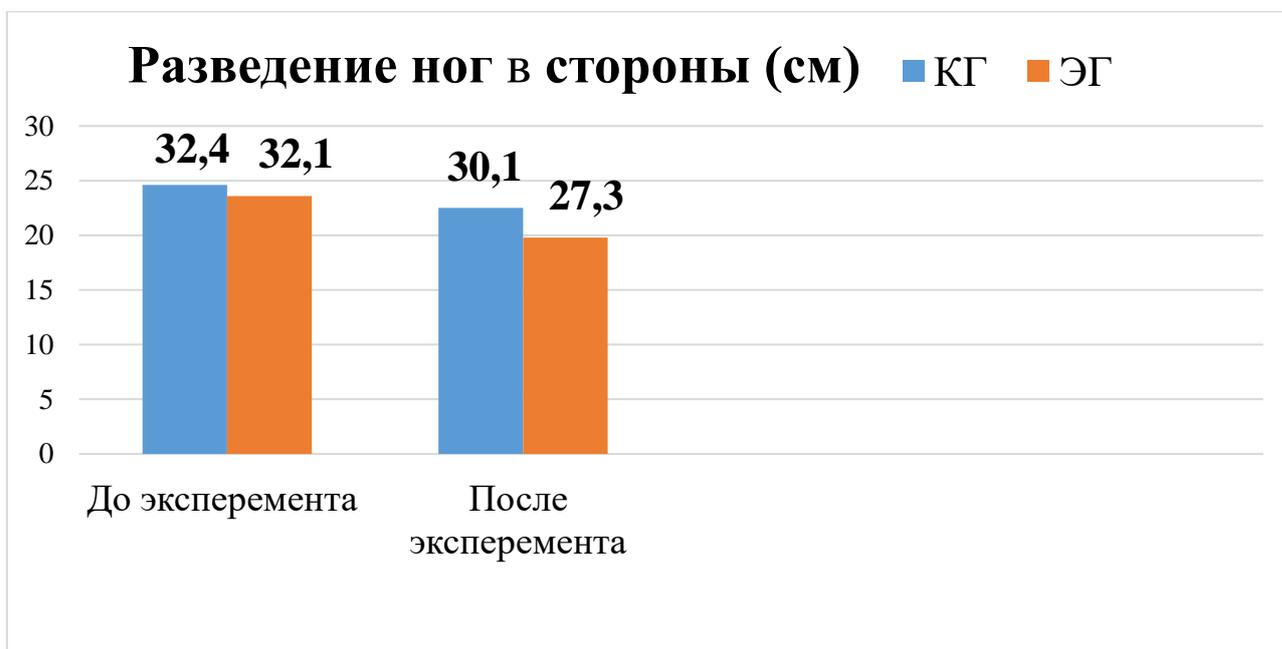
КГ – контрольная группа

ЭГ – экспериментальная группа

Рис.1 Изменение показателей контрольной и экспериментальной групп
наклон вперед из положения стоя (см)

В этом педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 5,5 (см), а в экспериментальной 6,3 (см), что на 0,8 (см) лучше, чем в контрольной.

Приложение 2

Результаты первичного и повторного тестирования контрольной
и экспериментальной групп

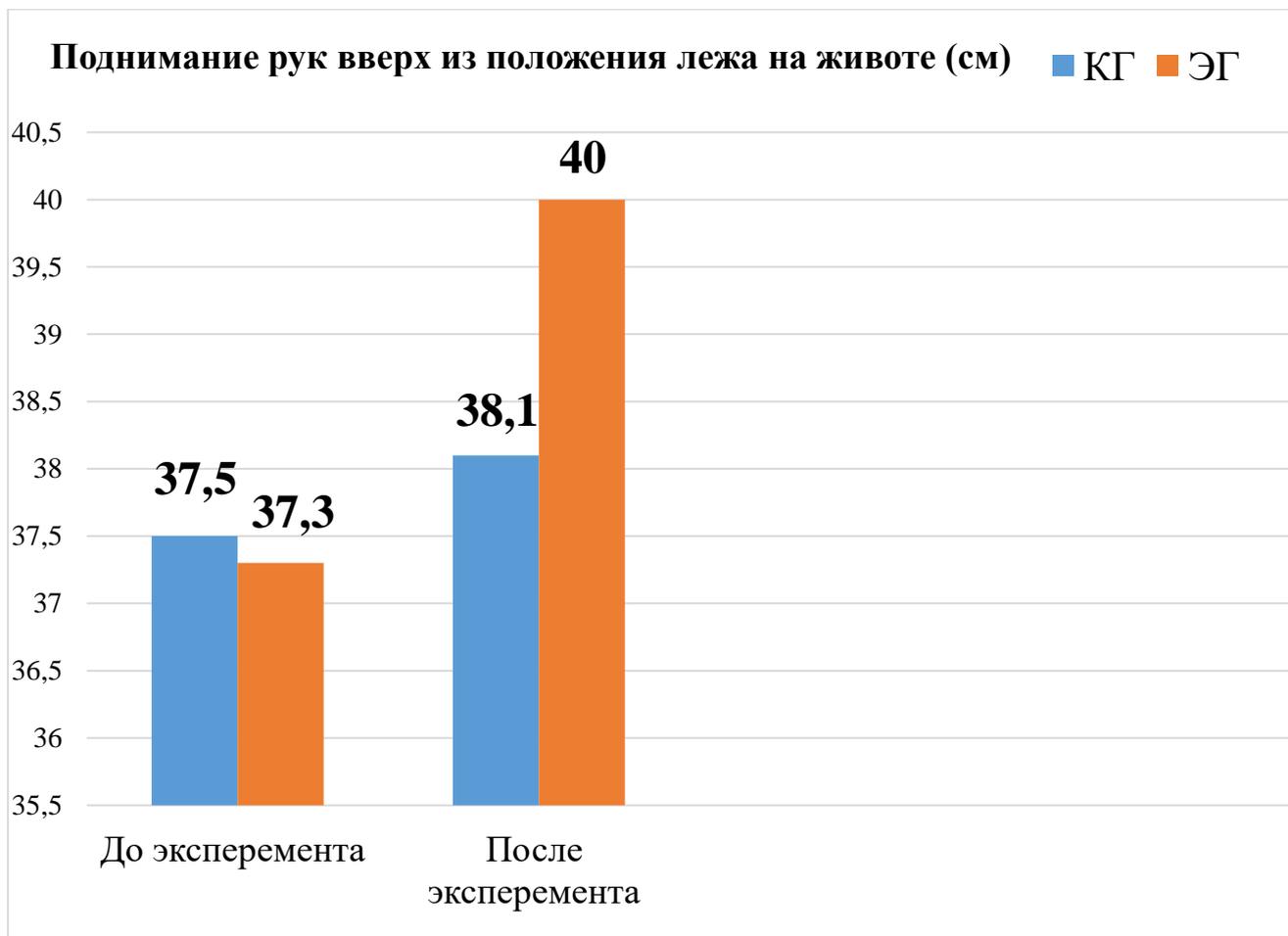
КГ – контрольная группа

ЭГ – экспериментальная группа

Рис.2 Изменение показателей контрольной и экспериментальной групп поперечный шпагат (см)

В этом педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 30,1 (см), а в экспериментальной 27,3 (см), что на 2,8 (см) лучше, чем в контрольной.

Приложение 3

Результаты первичного и повторного тестирования контрольной
и экспериментальной группы

КГ – контрольная группа

ЭГ – экспериментальная группа

Рис.3 Изменение показателей контрольной и экспериментальной групп
отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди (см)

В этом педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 38, 1 (см), а в экспериментальной 40, 0 (см), что на 1, 9 (см) лучше, чем в контрольной.

Приложение 4

Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости
у обучающихся 9-10 лет

1. Наклон вперед из положения стоя ноги скрестно
2. «Барьерный шаг»
3. «Лук Ивана царевича»
4. «Качалка»
5. Махи ногами (имитация удара по мячу передней части стопы)
6. «Разножка»
7. «Лягушка»
8. «Бабочка»

Методы воспитания гибкости	Упражнения (средство)	Содержание компонентов нагрузки				
		ОМУ	Кол-во повторений (раз)	Длит. (мин)	Отдых	Темп (Акт./Пасс.)
Повторный	<p>1. И.П.– стойка скрестно (скрестная) правой, (левой), руки вниз.</p> <p>1-3 - наклон вперед 4 - и.п. 5-7 – тоже 8 - и.п.</p> <p>(Смена ног)</p>	<p>Одна нога расположена перед второй скрестно касается колена опорной ноги, кисти рук лежать друг на друге, касаемся носка, колени прямые, на 3 и 7 счет фиксируем положение на 5 секунд.</p>	3-4	1 мин	1 мин	Акт.
Повторный	<p>2. И.П. – сед, правая нога вытянута вперед, левая сзади согнута в коленном суставе.</p> <p>1-3 – тянемся к носку (правой ноги) 4 – Фиксация положения 5 -7 - тоже 8- фиксация положения</p> <p>(Смена ног)</p>	<p>Касаемся носка, колено прямое, во время фиксации положения держимся за носок, фиксируем положение на 5 секунд.</p>	3-4	2мин	1 мин	Акт./Пасс.

Повторный	<p>3. И.П. – стоя на правой, левая согнута в колене с обхватом передней части стопы.</p> <p>1-4 - отведение левой ноги назад.</p> <p>5-8- фиксация положения.</p> <p>(Смена ног)</p>	<p>во время фиксации положения прогибаемся в поясничном отделе, плечи отводим назад, держим равновесие, фиксируем положение на 5 секунд.</p>	3-4	2 мин	1 мин	Акт.
Повторный	<p>4. И.П. – Лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руками на передней части стопы.</p> <p>1-3 – покачивающиеся движения вперед -назад</p> <p>4 – фиксация положения</p> <p>5-7 -тоже</p> <p>8 – фиксация положения</p>	<p>Прогибаемся в спине, подбородок поднять, смотрим вперед, дышим плавно, фиксируем положение на 5 секунд.</p>	3-4	1 мин	1 мин	Акт.
Повторный	<p>5. И.П. – стойка на правой, руки на пояс.</p> <p>1-4- мах правой вперед-назад</p> <p>5-8- Фиксация положения</p>	<p>Имитируем удар по мячу, во время фиксации положения ногу выносим</p>	3-4	2 мин	1 мин	Акт.

	(Смена ног)	вперед носок тянем от себя, фиксируем положение на 5 секунд.				
Повторный	6. И.П. – упор лежа, руки на ширине плеч. 1-3- прыжки со сменой ног 4- фиксация положения (ноги в стороны) 5-7- тоже 8- фиксация положения (ноги в стороны)	Спина округлая, голова опущена вниз, во время фиксации положения ноги ставим как можно шире в стороны, фиксируем положение на 5 секунд.	3-4	1 мин	1 мин	Акт.
Повторный	7. И.П. – упор руками в пол, ноги в стороны. 1-3- перекаты в стороны 4- фиксация положения (в правую сторону) 5-7- тоже 8- фиксация положения (в левую сторону)	Упор на руки, делаем плавные перекаты в стороны под счет, во время фиксации положения ногу ставим на пятку, фиксируем положение на 5 секунд	3-4	2 мин	1 мин	Акт.
Повторный	8. И.П. – сед, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу, руки	Спину держим прямо, пятки не отрываем от пола,	3-4	2 мин	1 мин	Акт.

	на носках в замок. 1-3- тянем носки на себя 4-фиксация положения 5-7- тоже 8-фиксация положения	движения выполняем плавно, во время фиксации положения носки тянем на себя, фиксируем положения на 5 секунд.				
--	---	--	--	--	--	--